

A photograph of a woman with dark hair hugging a young child with light hair from behind. They are outdoors, with a blurred green background. The image is overlaid with a dark green semi-transparent filter.

Educación emocional & Yoga en familia

DE LA
FRUSTRACIÓN
A LA
RESILIENCIA

@creserenmi.kids

BIENVENIDA/O

Hola, soy Maca!

Soy de las personas que ha invertido mucho tiempo de su vida en resignificar su infancia, desde terapias psicológicas a alternativas. Y eso me ha llevado a sentirme profundamente conectada con mi niña interna y por lo tanto con la infancia.

La rabia y la frustración han sido catalogadas como emociones negativas, destructivas y casi pareciera que hay un error por sentirlas, como si habitarlas no fuera correcto.

Llevo más de 4 años enseñando educación emocional a través del yoga en familia. He podido evidenciar la escasa conciencia que hay respecto a la rabia y la frustración, la falta de entendimiento de sus mensajes y regalos, como también de poder validarla en nuestra vida y la de los demás.

Por eso creé este ebook para que demos un viaje por tu propia infancia y luego hacia tu crianza. Finalizaremos con un mini taller práctico para que puedas hacer en casa junto a tu familia.

Si estás lista para comenzar a revisar tu historia y comenzar a enseñar educación emocional en tu crianza, nos vemos en el siguiente capítulo.

-Maca
Moya



CAPÍTULO UNO

Desde tu historia

¿Cómo viviste en tu propia infancia los errores?

Quién no mira su pasado repite desde la inconsciencia, quién revisa su historia tiene el poder de cambiarlo todo.

La frustración la sentimos cuando vivimos una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, proyecto, ilusión o necesidad que no se llega a satisfacer o cumplir. También es asociada a expectativas que no coinciden con la realidad.

Ocurre un error que no me permite obtener lo que quiero o lograr lo que anhelo y en ese momento puedo quedarme pensando que no soy capaz y abandonar o transitar esa frustración e ir a la resiliencia, en consecuencia perseverar.

¿Qué sucedía en tu casa cuando te equivocabas, cuando no cumplías con las expectativas de mamá o papá en tu manera de comportarte en el área escolar, en las amistades o en tu relación con tus herman@s?

¿Sentiste que tenías que hacer las cosas lo mejor posible?
¿Te daba miedo cometer errores por como iban a reaccionar papá o mamá?

Frases que pudiste escuchar en casa:

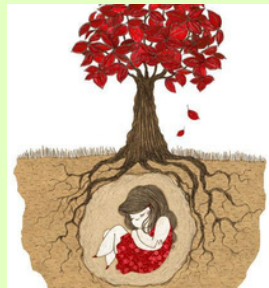
“Las cosas se hacen bien o no se hacen”

“Otra vez con lo mismo....”

“Cuántas veces te lo tengo que decir?”

“Si sigues así...” (profecía)

“Mira a tu hermanx/amigx.....” (comparación)



CÁPÍTULO UNO: DESDE TU HISTORIA

¿Cómo lidiaban tus padres con sus propios errores?

Recuerdo en mi infancia ver a uno de mis padres enojarse muy fuerte cuando algo no les salía como querían, decir algún garabato o poner su cara roja y tensa. Y eso me hace mucho sentido con la frase “tus hij@s a veces te escuchan, pero siempre te ven”.

De niños y niñas necesitábamos comprender el mundo, observamos que pasaba cuando mamá o papá se equivocaban. Lo correctos que podían intentar ser en todo aspectos, pero que sucedía si había algo que no funcionaba como ellos querían:

¿Qué decían? ¿Qué hacían? ¿Cómo se ponía su cuerpo? ¿Cómo te sentías tú con todo eso? **¿Alguna vez viste a mamá o papá atravesando una frustración?**

Al final es todo eso que vivenciamos en nuestra historia que queda registrado en nuestro cuerpo, lo que nos lleve a repetir lo que vimos hasta que no nos hagamos conscientes de que nos estamos exigiendo una perfección al igual que la que nos exigían en nuestra infancia. Y eso conlleva **auto-observación compasiva**, sin buscar culpar a mamá o papá, porque hoy somos los adultos que van a reeaprender a abrazar sus errores y soltar la perfección.

Quizás tus padres creían que la perfección te iba a llevar a una vida feliz, pero lo que ellos no sabían es que la perfección es el otro lado de la moneda de no saber confrontar los errores.

Por otro lado, si veías que mamá o papá no sobre reaccionaba a sus errores, sino que busca solucionarlos de inmediato, también pudiste integrar que las cosas se deben arreglar y no sentir nada porque eso entorpece.

¿Alguna vez escuchaste a mamá o papá decir?: “Me siento frustrado con esto iré a caminar 5 minutos y regreso” o “Mamá necesita tiempo a solas porque está enojada, dame un ratito para respirar”.

Quizás tu mamá o papá tampoco aprendió a sentir su rabia y frustración, sino que la **inhibió** para solucionar las cosas. Por lo que sería muy difícil para un niñ@ aprender a sentir su frustración, expresarla y luego buscar soluciones si nunca ha tenido un modelo en la vida real. Y quizás alguno de estos casos fue el tuyo, al igual que la mayoría de las personas.

CAPÍTULO DOS

DESDE TU CRIANZA

Tu crianza es el reflejo de tu infancia, puede ser el reflejo de repetir las mismas palabras o acciones, pero también puede ser el reflejo de que hoy eliges diferente porque ya sabes lo que no fue correcto.

Por eso es tan importante, que primero le dieras luz a tu historia, para entender por qué te incomoda que tu hij@ se frustré, porque no sabes que hacer cuando las cosas no salen como quiere, porque te sientes abrumada y prefieres solucionarle todo rápido para que deje de llorar o al contrario lo ignoras esperando que se le pase sol@.

Primero tenemos que entender que la frustración nos trae el **mensaje** de contarnos lo que está pasando "hay algo que no lograste o no salió como esperabas" y nos trae el regalo de aprender de ello para volver a intentarlo una próxima vez, pero ahora con nuevas herramientas que aprendimos gracias a que vivimos esa frustración. Es lo que en inteligencia emocional se le llama: Mentalidad de crecimiento.

Aprender a construir sobre el error

Cada frustración que viene acompañad@ de un error nos trae la posibilidad de volver a intentarlo, gracias a un aprendizaje que no hubiese sido posible obtener sino existiera el error. Por lo que fallar podría ser lo mejor que les podría pasar y sería lo que nos impulsaría a hacerlo otra vez pero está vez diferente.

Te vas a equivocar múltiples veces a lo largo de tu crianza y tu hij@ tendrá muchas frustraciones durante su vida, porque así es la vida con lleva sentir la incomodidad para poder aprender de ella.

Necesitamos ver esto desde una mirada amorosa y compasiva que nos permita amarnos incluso cuando nos frustremos y nuestra vida no cumpla las expectativas de nuestra mente.

La conexión es la base para la cooregulación

Va a ser muy difícil que yo me abra a buscar un aprendizaje a lo que me salió mal, si la otra persona me enjuicia por lo que hice, si me etiqueta y me condiciona.

Por eso aprender a validar la frustración de tu hij@ es la base para que él o ella te permita que le enseñes a reconocer el aprendizaje detrás de su error. Porque cuando tú validas su frustración él o ella siente que lo que le sucede es importante, que él o ella es digno de amor y atención.

En ese momento su amígdala cerebral que estaba hiperactivada por la frustración, el llanto, los golpes, etc, disminuye su activación porque tu hij@ a pesar de la incomodidad que está viviendo siente una seguridad emocional a tu lado. En ese momento, eres quién lo/a cooregula.

Pero, si tú le dices que se calme, que no es para tanto, que solucionen lo que paso, no estás conectando emocionalmente. Eso no es cooregulación. Por eso, primero que todo debemos entender que las frustraciones de tu hij@ son igual de importantes que las tuyas, no son más pequeñas, son igual de dolorosas e incómodas.

Desde esa compasión vas a validar su sentir, que no es lo mismo que validar su comportamiento ante ese sentir.

CAPÍTULO DOS: DESDE TU CRIANZA

EL PASO A PASO PARA ACOMPAÑAR LA FRUSTRACIÓN

- ✓ Validamos su sentir con una voz suave y contenedora, mientras miramos a los ojos: “entiendo que te sientas mal por eso” “sí mi amor, se siente muy mal no poder lograr eso”
- ✓ Opciones de expresión de la frustración: “En lugar de romper los juguetes vamos a pegarle a este cojín” “quieres un abrazo?” “quieres llorar junto a mí?” “quieres espacio y yo me quedo acá (a unos metros donde te vea) hasta que te sientas lista/o”
- ✓ Una vez que ya expreso esa energía emocional, vamos a desarrollar inteligencia emocional.

1º Cuéntale cómo se llamaba esa emoción y su mensaje: “Tú sentiste mucha frustración porque no lograste cortar esa cartulina como te hubiese gustado. Así se llama lo que sentía: frustración”.

2º El aprendizaje: “¿Qué podrías hacer una próxima vez cuando no puedas cortar esa estrella?” A ver veamos... (y esperas si tiene alguna idea o sino le das algunas, pero siempre desde la sugerencia) “Quizás... podrías pedir ayuda a mamá para que te muestre como apretar la tijera?” “Quizás.. podrías probar con otras tijeras a ver si son mejores?”.

3º Integramos aprendizaje: ¿Entonces una próxima vez que eso suceda, qué vas a hacer?. A ver practiquemos eso ... imaginemos que estás cortando y rompes tu estrella... ¿Qué harías? ... “Mamá me puedes ayudar a usar está tijera”. Acá pueden hacer un tipo de actuación repitiendo la situación y las palabras.

CAPÍTULO TRES

RESIGNIFICAR LA FRUSTRACIÓN

Ahora vamos a ir a un minitaller para que hagas en casa. Necesitarás 30 a 35 minutos disponibles junto a tu familia.

A) Yoguicuento “Beatriz, la niña que nunca cometía errores”:

Este cuento es a partir de los 5 años, por lo que puedes probarlo con tu hij@ de 4 añitos, pero considera esa información.

En la imagen de abajo pueden ir al enlace del vídeo del yoguicuento que incluye posturas en pareja para hacerlo en familia, de esta forma a medida que vamos aprendiendo sobre la frustración también mejoramos la complicidad y confianza familiar a través del tacto físico y la resolución de desafíos como es armar posturas. Finalizaremos con una relajación profunda.

Qué necesitarán para esta parte:

1. Un mat compartido
2. Mantita
3. Espacio sin distracción

*Las posturas en su mayoría son en pareja, sin embargo si son 3 personas y quieren participar todos/as pueden adaptarlas.



[Ir al vídeo](#)

*Duración 20 minutos

*En youtube puedes poner “Ajustes”, “Calidad” y luego 1080 hp. Para maximizar la resolución del vídeo.

CAPÍTULO TRES

RESIGNIFICAR LA FRUSTRACIÓN

B) Actividad integrativa al cuento:**El árbol de los aprendizajes**

1ª Parte: Van a dibujar un árbol gigante con tallos y 4 hojas grandes colgando de estos.

En cada hoja van a dibujar lo que Beatriz podría hacer diferente una próxima vez que:

1. Cocine un pie de limón en el colegio para evitar que se le caigan los huevos. (2 ideas)
2. Qué se presente al espectáculo de talento (2 ideas)

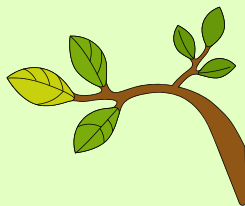
*Si se les ocurren más aprendizajes mejor todavía. Hacen más hojas en el árbol con más ideas.

Le dirás a tu hij@ que gracias a esos errores que Beatriz tuvo y esa frustración que vivió en el espectáculo ahora tenía muchos nuevos aprendizajes. Porque equivocarnos puede ser una oportunidad para reconocer qué podemos hacer diferente la próxima vez que lo intentemos.

IIª Parte: Cuéntale a tu hij@ un error que cometiste esta semana y lo que aprendiste. Luego preguntále: “¿Y tú te frustraste estos días por algún error?”.

Ambos dibujan en otras hojas sus aprendizajes.

*Sugerencia: Pega el árbol en un lugar visible y pueden ir agregando hojas a lo largo de la semana cuando ocurran frustraciones y lo que aprendieron.



**Para que tu hij@
desarrolle inteligencia
emocional tiene que
tener un ejemplo en la
vida real. Resignificar tu
mundo emocional es
prioridad.**